

## **EL DIRECTOR ESTATAL DEL DEPARTAMENTO DE LA TERCERA EDAD INSTA A LOS CALIFORNIANOS MAYORES, ADULTOS DISCAPACITADOS Y A LAS PERSONAS RESPONSABLES DE SU CUIDADO A PREPARARSE PARA EMERGENCIAS**

### **NECESIDADES PERSONALES**

- Confeccione una lista de medicamentos, alergias, equipos especiales, nombres y números telefónicos de médicos, farmacéuticos, familiares y números telefónicos de emergencia (policía, bomberos, ambulancia). Mantenga esta lista con usted en todo momento.
- Incluya un par de anteojos y medicamentos adicionales entre sus suministros de emergencia, los cuales deberán mantenerse siempre junto a su cama.
- Almacene baterías adicionales para audífonos, sillas de rueda y otros dispositivos de asistencia que funcionen a batería.
- Mantenga los dispositivos para caminar (andadores, bastones, etc.) a mano en todo momento.
- Instale una luz de seguridad en cada cuarto. Estas luces se enchufan en cualquier toma corriente y se encienden automáticamente si hay una pérdida de energía eléctrica. Funcionan automáticamente de cuatro a seis horas.
- Mantenga a mano un silbato para pedir ayuda.
- Los equipos especiales, tales como teléfonos y sistemas de soporte de vida, deberán anclarse al muro y también deberán sujetarse los tanques de gas, como por ejemplo de oxígeno.
- Informe a los departamentos de bomberos y policía locales que usted podría llegar a necesitar ayuda en caso de una emergencia.
- Tenga disponible una radio portátil que funcione a baterías para escuchar las noticias y alertas.

### **PREPARACIÓN DEL HOGAR**

- Prepárese para ser autosuficiente durante por lo menos tres días con un equipo de suministros de emergencia que incluya agua potable, cualquier alimento para dietas especiales, artículos sanitarios, utensilios para cocinar y comer, linterna, baterías, radio, mantas, medicamentos recetados, una muda de ropa y un equipo de primeros auxilios que esté bien provisto.
- Deberá anclar firmemente los equipos médicos, artefactos pesados y librerías. Aleje las camas de las ventanas. No cuelgue estanterías u objetos pesados sobre las camas.

- Identifique el lugar más seguro en cada cuarto de su casa. Retire artículos de los pasillos, salidas, puertas y otras zonas que puedan obstruir una salida o presentar un riesgo.
- Desarrolle un plan acerca de cómo y dónde reunirse si su familia llega a separarse. Realice procedimientos de simulacro para prepararse para una emergencia.

### **EN CASO DE DESASTRE**

- Manténgase alejado de muebles pesados, artefactos eléctricos, grandes paños de vidrio, estanterías con objetos pesados y chimeneas.
- Escuche su radio portátil para instrucciones y los informes de noticias.
- En el caso de un terremoto, prepárese para los temblores secundarios. Si está en la cama o sentado, no se ponga de pie puesto que podría ser arrojado al suelo.
- Si usted evacua el lugar, deje un mensaje en su hogar para indicar dónde se le puede encontrar.

### **PREPARATIVOS EN EL BARRIO**

- Identifique a aquellos vecinos que tienen necesidades especiales o que puedan necesitar ayuda especial.
- Sepa la ubicación de la estación de bomberos, de policía y hospital más próximos.
- Organice un programa barrial de preparativos de emergencia.

Una preparación anticipada puede reducir el temor y la ansiedad durante cualquier emergencia y ciertamente ayudará en las horas y días siguientes al suceso.

En California, hay muchas organizaciones, servicios y recursos que están disponibles para ayudar a la gente a que se prepare para una emergencia. La página oficial de la Oficina de Servicios de Emergencia de California (*California Office of Emergency Services*) en [www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) contiene indicaciones de seguridad para todos los residentes de California. Varios temas importantes son tratados en esta página de Internet, incluyendo una sección especial con consejos para personas mayores y adultos con discapacidades. Puede obtener información adicional si visita la página oficial en Internet del Departamento de Seguridad Interior de los EEUU (*U.S. Department of Homeland Security*) en <http://www.ready.gov> o la página del Departamento de la Tercera Edad de California (CDA) [www.aging.ca.gov](http://www.aging.ca.gov).